

# Koktajl jogurtowo-ziołowy

Przepis dodany przez użytkownika patrycja

## Najlepszy na upalne dni w dodatku nisko kaloryczny:)

Czas przygotowania: 40 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Kaloryczność: 80 kCal

### Potrzebne składniki:

- 1l naturalnego jogurtu -
- 4 łyżki posiekanych ziół (natka, szczypiorek, bazylia, koperek) -
- 1 ogórek -
- 1 ząbek czosnku -
- sól -
- pieprz -
- sól selerowa -

### Etapy przyrządzania:

- 1.** Ogórek umyć, obrać, zetrzeć na tarce. Czosnek obrać, zmiążdżyć z solą. Jogurt wymieszać z ziołami, ogórkiem i czosnkiem. Doprawić solą selerową i pieprzem. Wstawić do lodówki na 30 minut.

### Jak podawać?

najlepiej smakuje schłodzony.

